

肆. 情緒與社會行為發展

(0-18個月)

在嬰兒期，寶寶的生活完全仰賴照顧者的協助，因此這個階段最重要的發展任務就是，寶寶是否可經由與照顧者的互動而對其外在的社會、人際關係建立基本的信任。

如果照顧者對於嬰兒的需求是敏感、快速反應處理的，則嬰兒會建立起「外在世界是可靠的、值得信賴的」的基本印象。相反地，若照顧者對嬰兒的生理或情緒需求常不理睬、反應遲緩、或是時而敏感時而拒絕，則嬰兒會建立起「外在世界不可預測、不可控制、更不可信任」的初始印象。因此該階段的嬰兒最需要的是：觀察敏銳、穩定且一致的照顧模式。

1. 依附發展

依附是指在兩個人之間強烈的情感連結，孩子會對照顧者形成一種依附，是一種持續的社會情緒關係。親子之間依附關係的發展將影響到其日後的行為及人格發展，學者將孩子形成依附關係的過程分成以下幾個階段：

0 - 6週（依附前期）

寶寶對每個人的反應都有興趣、沒有區別性，但與人互動的過程已形成未來依附關係的第一步。

照顧者可以做的事：

提供穩定規律的生活環境及作息、照顧，熟悉了解寶寶的特質，對寶寶的需求有所回應。多與寶寶講話、表現出正面興趣及投入。

6週 - 7個月（依附形成期）

寶寶樂於與人互動及親近，並藉由視覺與聽覺逐漸區分出主要照顧者與其他人的不同。

照顧者可以做的事：

提供寶寶能夠負荷處理的新奇刺激，滿足探索的正向經驗；觀察理解寶寶的需求，提供生理需求的滿足、心理需求的安全感及安撫，維持良好的互動品質。

7個月 - 18個月（正式依附期）

1. 寶寶已與主要照顧者建立強烈的情感連結，也就是依附關係，並出現以照顧者為安全堡壘向外探索的行為。
2. 若主要照顧者離開會出現哭鬧不安、抗拒的行為，就是大家所稱的分離焦慮。依附關係於12個月時逐漸趨於穩定。
3. 若照顧者能敏銳察覺寶寶的需求並給予滿足、也能及時安撫寶寶的不安，與寶寶保持良好的互動及情感交流，則寶寶比較容易與照顧者成功建立「安全型依附關係」。反之，若照顧者時常錯誤處理寶寶的需求、時而回應時而拒絕寶寶、鮮少與寶寶互動親近、忽略寶寶等則容易建立「不安全型依附關係」。

照顧者可以做的事：

寶寶逐漸遠離照顧者、主動探索環境時，照顧者需要在寶寶感到不安時隨時回應。回應不一定要抱，也可以是跟寶寶溫柔的講講話。如果寶寶非常黏照顧者，是此階段正常的發展，不需要太操心，等寶寶得到足夠的安全感後，自然會越來越獨立。可以跟寶寶玩簡單的「躲貓貓」遊戲，讓寶寶建立物體恆存的概念，理解照顧者不會消失。也可以在離開前先預告寶寶，離開寶寶前確保環境中有其他人可以安撫他，或有他熟悉的娃娃或安撫巾、提供吸吮物品等協助寶寶自我安撫。離開寶寶視線時持續跟他講話、讓他了解照顧者就在附近沒有消失。慢慢鼓勵家中其他成員參與照顧寶寶的行列、多跟寶寶玩遊戲等等，但若寶寶感到擔心也不要勉強。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（ERIC H. ERICKSON）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。

0-18個月階段，若寶寶的生理及心理需求能被照顧者理解及處理，則會讓他們建立信任感；而若寶寶的生理及心理需求無法被了解及照料，則會導致他們對周圍環境及人產生不信任感，常有緊張、哭鬧、難以安撫之情形。

0-18個月心理社會發展



← 不信任 ———— 信任 →

肆. 情緒與社會行為發展

(18個月-3歲)

1. 依附發展

18個月以上的孩子，依附發展已進展到多重依附關係期的階段，寶寶與特定對象建立依附關係後，能逐漸將此關係擴展至其他家人上。照顧者可以協助寶寶與其他人建立信任關係。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（Eric H. Erickson）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。

18個月至3歲階段，孩子開始學習自主及控制、發展自己的能力。應給予孩子機會從事符合能力的活動、需要經歷嘗試錯誤的經驗，若不給予練習機會、限制太多或處處強迫恐嚇，則會造成孩子沒自信、羞愧或懷疑自己。

18個月-3歲心理社會發展



← 羞愧

自主 →

肆. 情緒與社會行為發展

(3歲-6歲)

在3歲之前，孩子的社會情緒發展從基本的情緒表露（哭、笑），進展到與照顧者的來回互動，再進步到動作模仿，以及同儕間的平行遊戲。而當孩子進入3歲以後，最重要的社會情緒發展就是逐漸擺脫自我中心期，開始能與他人合作、在乎友伴、首次形成自己的社交圈。這個年紀也是許多孩子開始進入幼稚園的階段，因此對很多家長來說，是轉變很大的一個時期。

1. 依附發展

孩子與照顧者間依附關係的建立，在3歲以前大致都已完成，3歲以後，依附關係成為孩子發展情緒、人際、向外探索的基石。與照顧者成功建立「安全型依附關係」的孩子，在這個年紀顯得較有勇氣去探索陌生環境，因為他知道照顧者會成為他的「安全堡壘」，雖然向外探索時會擔心，但當他在環境中遭遇挫折時，只要回頭，就會有安全的避風港。由此可知，要能與孩子建立安全依附關係，重要的是照顧者能提供品質夠好的情緒支持，而正向教養技巧正是建立高品質親子關係的重要方式。

另一種依附關係稱為「不安全型」，其中又可分為「逃避」、「抗拒」及「混亂」三種。不安全型依附的孩子，在應該要發展人際互動的3歲階段會顯得裹足不前、過份擔憂焦慮，因為由過去跟照顧者的互動經驗中，他發現關係是不穩定的，因此他不知道如果走出安全距離、去探索環境後，他的堡壘是否仍會等著他、保護他。而面對這種不安，有些孩子的因應方式是逃避，有些是抗拒，有接則是不知如何是好地欲拒還迎。也因為孩子無法安心地去探索，因此這一類的孩子有的會出現與照顧者難以分離、有些在人際互動有困難，也有些則出現自我概念發展的危機。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（Eric H. Erickson）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。在3到6歲的階段，主要發展的是自主、好奇與責任，亦即孩子開始脫離主要照顧者，逐漸成為獨立個體，這個個體將學習為自己負責、處理自己的周邊事物，也將開始建立屬於自己的社交網絡，因此對於這個階段的孩子而言，很重要的是發展出自我控制的能力。另一方面，這個階段的孩子也會開始注意到性別的分化，開始發現不同的性別在外觀、行為和社會眼光中的不同，自己的性別意識也開始萌芽。而脫離出照顧者、向外探索的孩子，也開始注意到人際和同儕，孩子的遊戲方式將不再是自顧自玩或是平行遊戲，而開始出現合作、競爭等關係，並初次有了自己建立的友誼。

3-6歲心理社會發展



← 退縮 — — — — — 主動 →



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column across the page.